



保育園給食紹介

令和6年3月13日・27日（水）

【今日の献立】

<昼食>

ごはん

擬製豆腐・いんげんのきんぴら
味噌汁（大根・なめこ）・清見柑

<おやつ>

のむヨーグルト

胡麻トースト

【ごはん】

- ・ 保育園では、はいが精米を使用しています。はいが精米は、鉄・食物繊維・ビタミンB1を含み、日々の食事から補給できる工夫をしています。
- ・ 1歳前後の園児には茶碗1杯80gくらいを目安に盛り付けています。

【味噌汁】

- ・ 昆布とかつお節でだしをとっています。

川崎市公立保育所 令和6年3月

擬製豆腐

《材料》 4人分（子ども8人分）

綿豆腐	240g	
卵	140g（Sサイズ3個）	
豚挽肉	100g	
人参	45g（1/4本）	
長ねぎ	60g（1/2本）	
生しいたけ	40g（3個）	
油	9g（小さじ2と1/4）	
①	砂糖	11g（大さじ1と1/4）
	しょう油	9g（大さじ1/2）
	塩	1g（ひとつまみ）

《作り方》

- ① 綿豆腐は下茹でしてから十分に水切りし、細かくつぶす。人参・長ねぎ・生しいたけは2cm位の千切りにする。
 - ② 鍋に油を熱し、豚挽肉と人参・長ねぎ・生しいたけを炒め、①で調味し、綿豆腐を加えて混ぜ合わせる。
 - ③ 卵を割りほぐし、②に加えて混ぜ合わせる。
 - ④ 天板に油を敷き、③を流し入れ、150～160℃位のオーブンで15～20分焼く。
 - ⑤ 焼きあがって少し落ち着いたら切り分ける。
- * フライパンで焼く場合は、蓋をすると中まで火が通りやすくなります。

川崎市公立保育所 令和6年3月

いんげんのきんぴら

《材料》 4人分（子ども8人分）

さやいんげん	120g	（12さや）
人参	70g	（1/3本）
しらたき	60g	
胡麻油	7g	（大さじ1/2）
①	酒	9g（大さじ2/3）
	砂糖	7g（大さじ3/4）
	しょう油	9g（大さじ1/2）
	塩	0.5g（少々）

《作り方》

- ① さやいんげんは茹でて、千切りにする。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ しらたきは茹でて、短めに切る。
- ④ 鍋に胡麻油を入れ、①・②・③を炒め、①の調味料を加えて、煮汁がなくなるまで煮る。

川崎市公立保育所 令和6年3月

胡麻トースト

《材料》 作りやすい分量（子ども8人分）

食パン	240g	（8枚切り5～6枚）
白胡麻	20g	（大さじ2と1/4）
バター	30g	（大さじ2と1/2）
砂糖	16g	（大さじ1と3/4）

* 白胡麻をすり胡麻にする場合は20g（大さじ3）です

《作り方》

- ① 白胡麻は炒って、すり鉢やフードプロセッサーでよくすり、室温で軟らかくしたバターと砂糖を加えて混ぜ合わせ、ペースト状にする。
 - ② 食パンに①をぬり、天板に並べてオーブントースターで軽く焼き色が付く程度焼き、切り分け皿に盛り付ける。
- * 食パンは食べやすい大きさに切り分けてから、天板に並べて焼いても良いです。

川崎市公立保育所 令和6年3月